

ČERVENEC/JÚL

• 7/2015 Ročník 16

• 39,99 Kč • 1,99 € (platí jen pro SR)

# betymka

Časopis, který rozumí vám i dětem

29

**TIPŮ**

jak z nočníku  
udělat  
nejlepšího  
kamaráda

**Táta  
po ruce**

V čem vám  
může pomoci?

**LÉTO**  
**s břichem**  
Co dělat, když  
se sotva valíte

# PRVNÍ DOVOLENÁ

- Jak si jí užít a přežít... Všichni! • Nejlepší hračky na cesty • Kam vyrazit s miminkem

**STRACH  
Z PORODU  
ZVLÁDNETE!**



# *Intimita* přerušena?!

Nejde ani tak o sex, jako o něhu a doteky.

Proč je důležité udržet si partnerskou blízkost i během těhotenství?

Text: Lenka Čopáková



**T**ed' už spolu nebudeme spát," oznámila jedna má známá svému manželovi hned poté, co se dostačně zaradovali, že na těhotenském testu našli vytoužené dvě čárky. Do jisté míry je to pochopitelné. Už dvakrát o dítě z neznámých důvodů přišla a chtěla, aby tohle těhotenství prostě vyšlo. Takže chtěla eliminovat všechny možné narušitele. A zahrnula mezi ně i sex. A určitě není jediná. Podobný pocit má nejen spousta nastávajících maminek, ale i tatínek. Ti, kromě toho, že bojují se strachem, aby dítěti neublížili, také s tím, že je jejich těhotná žena přestane přitahovat kvůli narůstajícím rozměrům. Je jednoduché mávnout na dobu devíti měsíců nad sexuálním životem rukou a jen se těšit na miminko, ale mnohem těžší je pak po šestinedlí na intimní chvilky navázat. Partneři se totiž během té doby odcizí. A navíc je pak nutno potřebu doteků kompenzovat někde jinde. Má zmiňovaná známá se na to konto začala cpát bílou orškovou čokoládou.

## Dívej se mi do očí

Stejně jako je občas potřeba vědomě pracovat na svém vztahu, tak byste se vědomě měli pustit do pěstování intimity. Přípravu na erotické prožitky v těhotenství, ale i po něm, potřebují podle odborníků oba partneři. Je to pro vás samozřejmě velká změna ve všech směrech, nejen po psychické stránce, ale hlavně změna v proporcích, a to může být někdy problém. Dá se na tom ale pracovat. Soustředit se společně na vzrušení, učit se doteckům a zkoumat erotogenní zóny. „Důležitý je pozitivní přístup k masturbaci a oční kontakt. Pokud budou mít oba partneři dopředu zařízeny způsob milování, kdy se soustředí na pohled do očí jeden druhému, budou dostačně schopni iniciovat sex třeba svou vlastní masturbací před partnerem.

## Chut' nechut'

„Nepřitahuješ mě, těhotenství prostě není sexy," řekl mojí kamarádce partner, když začala přibírat. Samozřejmě

**KAŽDÁ ŽENA PROŽÍVÁ TĚHOTENSTVÍ JINAK, PODOBNĚ JAKO KAŽDÁ VNÍMÁ TOUHU JINAK V ODBOBÍ MENSTRUACE. DO PROJEVŮ LIBIDA ČI CHUTI NA SEX SEE PROMÍTAJÍ I PSYCHICKÉ FAKTORY, ZDRAVOTNÍ STAV A HLAVNĚ EMOCE VE VZTAHU I MIMO VZTAH. TO VŠE VYTVAŘÍ JEDINEČNÝ KOKTEJL PRO KAŽDOU ŽENU.**

ji to ranilo, to od své drahé polovičky slyšet nechcete. Stává se to ale dost často. Partner by měl reagovat na váš jiný stav jemně a s respektem. Vy jste ta, která mu odnosí a porodí jeho vlastního potomka a citlivé reakce jsou určitě namíště. Kila nekila. Na druhou stranu, i partner má právo nějakým způsobem vnímat změny na vašem těle. Pokud ho na určitou dobu přestanete přitahovat, nemusí vám to říkat na rovinu. Může se snažit o intimní chvilky jinak než jen sexem. „Mé doporučení je netrvat na přítom-

nosti sexu, ale pracovat na tom, aby se nevytratila intimita, doteky na genitáliích, oblíbené společné aktivity, způsoby sdílení erotických okamžiků v nahotě a pečování o těla navzájem," říká koučka. A pak je tu úplně opačná reakce partnera – čím víc „rostete“, tím víc ho přitahujete. I to je naprosto normální. „Na druhou stranu, pokud je žena přitažlivá pouze pro partnera a sama si v jiném stavu s rostoucím bříškem přitažlivá nepřipadá, pak je to jen poloviční radost a stejně si to většinou oba partneři neužijí, pokud o tom hodně nemluví a nedotýkají se způsobem, který dovolí ženě přijmout vlastní tělo a zvýšit si sebevědomí," dodává Julie Gaia Poupětová.

## Zablokovaný partner

I to se může stát. Vy budete zvládat intimní chvilky v pohodě, protože víte, že jste vy i miminko v pořádku, zato manžel řekne prostě „ne, mám strach, že ti ublížím“. Co s tím? Někdy s partnerem skutečně nic nepohně a univerzální rada samozřejmě neexistuje. Podle odborníků často zabírá, když si vytvoříte už před těhotenstvím nějaký rituál. „Jedni mí klienti jedli společně nazí v posteli. A od našeho už je jen krůček k pozorování při masturbaci, a to je věc, kterou vám žádný partner i se sebevětším blokem nemůže zakázat. Jen je dobré muže přimět, aby zůstal v takových chvilích s vámi. Může se třeba pustit také do sebepotěšení nebo pomoci vám nebo se prostě jenom dívat. V těhotenství není sex to nejdůležitější, ale není třeba se ho vzdávat. Stačí se ptát (vašeho gynekologa) a mluvit (s vaší drahou polovičkou). A pardon, ještě vypadlo slůvko nestydět se. A taky neusnout. ■

## Tipy sex koučky

**Učte se u milování tak trochu meditovat. Vyberte si jeden vjem, na který se budete soustředit a trénujte na něj zaměřování pozornosti. Někdy je to dech, někdy oči partnera, někdy určitý pocit na genitálních, někdy pomáhají propletené prsty milenců do sebe. Vyberte si jeden a ten trénujte.**

### Polohy s bříškem

**S větším bříškem jsou vhodné pozice, kdy si může maminka opřít bříško třeba o polštář zespodu, aby si nepřetěžovala páteř – to jsou pozice ze zadu. Ty jsou výhodné zejména tam, kde má partner s bříškem vizuální problém. Jinak jsou fajn pozice na boku z různých úhlů. Velmi dobře se dá využít i třeba kraj posteče. Vleže i vkleče.**